



Doce meses, doce emociones es un proyecto fruto de la coordinación entre el Colegio Oficial de Psicología de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander cuyo objetivo fundamental es facilitar a la ciudadanía de Santander y Cantabria herramientas que puedan utilizarse en el día a día y que nos faciliten un mayor bienestar emocional. Es evidente que nuestro bienestar emocional constituye el preámbulo a una vida más saludable y en la que nuestros desánimos, desencantos y debilidades puedan ser compensados con una actitud personal constructiva y positiva. Enfoque siempre desde la Psicología poniendo el foco de atención en la construcción de una vida emocionalMENTE sana que mejore nuestra salud mental.

Próxima conferencia

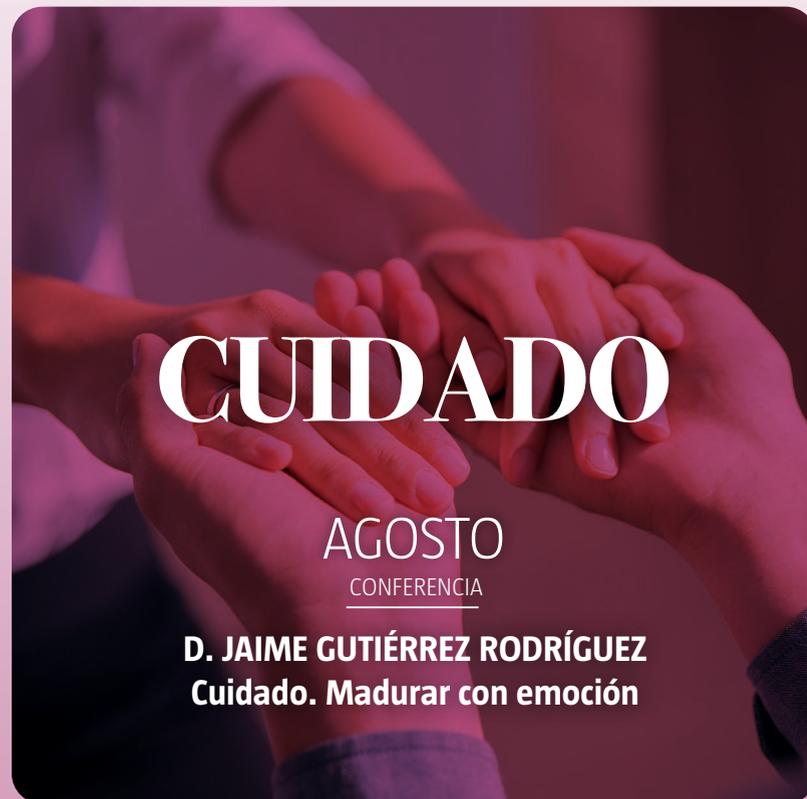
ANTICIPACIÓN

D. JOSÉ ANTONIO LUENGO

Experiencia, emoción y Salud mental

21 SEPTIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



17 AGOSTO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

Conferencia

Cuidado. Madurar con emoción



Es Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca, psicólogo acreditado en Psicología Jurídica y Forense, Máster Oficial en Estudios sobre Terrorismo y Contraterrorismo y experto en Criminología y Delincuencia Juvenil.

Actualmente, Decano del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León, y Coordinador del Área de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología de España.

Psicólogo General Sanitario en el Grupo Residencial Plaza Real de Valladolid y psicólogo forense en PSICOS: Psicología Orientada a las Soluciones.

En su historia profesional ha desempeñado funciones como director de titulación del Grado en Psicología en la Universidad Isabel I, profesor en la Universidad Europea Miguel de Cervantes y vocal de la Sociedad Española de Criminología y Ciencias Forenses.



Nuestro bienestar emocional exige cuidar nuestro estado de ánimo para sentirnos bien, tranquilos y pudiendo gestionar adecuada y positivamente nuestras emociones. En definitiva, ser capaces de hacer frente a las presiones y avatares del día a día.

Decálogo

- El cuidado significa reconocer a los demás y reconocernos como diferentes, con nuestra propia dignidad, particularidades y potencialidades que todos podemos desarrollar.
- Entender que nuestras emociones y relaciones guían nuestra mirada hacia el mundo es dar un paso importante para empezar a aceptarlas y dirigir las.
- Dedicar tiempo de cuidado con esmero, entrega y afecto constituye un pilar fundamental de nuestra salud emocional.
- Valorar las opciones que tenemos siendo conscientes de nuestro ser y situación y existencia, aquí y ahora.
- Aceptar lo que sentimos, tratarnos a nosotros mismos como lo que somos, con los errores que todos cometemos y teniendo siempre una mirada comprensiva y compasiva .
- Confiar con alegría asumiendo que con esperanza encontraremos el camino que ayudará a superar nuestras adversidades.
- Recordar que la vida no siempre es justa, ni perfecta, ni constante pero, pese a todo, es nuestra vida, es única y tiene una sola dirección.
- En este camino no estás solo, acuérdate de los buenos amigos, familiares y gente que te quiere. Seguro que están encantados de estar contigo en los momentos difíciles y recordarte que ellos también forman parte de tu realidad.
- Tres estrategias para el cuidado emocional: el vaciamiento que se consigue hablando de nuestro sentir con otras personas capaces de entendernos y comprendernos; la capacitación que es aprender estrategias que nos ayuden a afrontar nuestro estado emocional y la separación que requiere diferenciar y segregar nuestro mundo laboral de nuestra esfera personal.
- Estimular y potenciar las buenas relaciones interpersonales.